



ひだまり 通信



VOL-227 (隔月1回発行)

令和3年9月 新店舗オープン号

10月4日「西青木4丁目」に、新ひだまりがオープンします。
2000年9月に西川口にオープン以来21年間にわたり活動してまいりましたが、心機一転、新しい地域で活動を始めます。
まだまだ手探り状態で皆様にご不便をおかけいたしますが、どうぞよろしくお願いいたします。



【ひだまり】

月曜日～金曜日
10:00～16:00

【安心おとどけ隊】
随時電話で受付

10月4日(月) 西青木4丁目に新しい「ひだまり」オープン
オープンイベントが特別料金で受けられます！

要予約

10月4日(月)～28日(金) 「着物リメイク作品展示即売会」とワークショップ

10月26日(火) 「身体と心のリフレッシュ！フレイル予防体操と共に」(アロマ土産付き)

10月22日(金)と29日(金) 「一閑張り」

10月28日(木)～「3回で仕上げる布ぞうり」

コロナ対策のため入場人数の制限があります
事前に来店のご連絡いただくとスムーズです

【着物リメイク作品展示即売会】

10月4日(月)～29日(金) 10時～16時

(最終日は12時まで。土・日はお休み)

ひだまりで教室を開いている「こまゆの会」の
近藤先生と生徒さんの“着物リメイク作品展示
即売会”を開催。ワークショップは

●10月14日(木) 13時～

古布のバラのブローチ

●10月25日(月) 13時～

古布のペンダント

* 受講料：各回とも600円(材料
費込み) 予約なしで受講可



【コロナに負けない！アロマからだケア 身体と心のリフレッシュ！】

アロマと共に、身体を無理なく動かしながら、
気持ちもからだもリフレッシュ＆リラックス！
軽く身体を動かしアロマで気持ちをリラックスし
ましょう。アロマのお土産もご用意しています、
うちに帰っても癒しの時間を楽しんでください。

●10月26日(火) 午後1時30分～

* 受講料：500円

【和紙と木や竹のカゴなどで作る工芸品 「一閑張り」カゴ作り体験】

木や竹の下地に和紙を張り、柿渋を塗って仕上げる
工芸品「一閑張り」を作りませんか？

10月は体験講座で、11月から講座になります。

●10月22日と29日(金)

午前10時30分～12時の2回で仕上げ

* 受講料：500円

(ふきんとザルはお持ちください)



【自分で履く布ぞうりは自分で手作り！ 「布ぞうり」作り体験】

履きなれると癖になるとファンも多い「布ぞうり」
を作りませんか！

●10月28日(木) 午後1時30分～

あと2回は参加者の日程に合わせます。

* 受講料：500円(材料費は別途1000円程度)

ひだまりの見取り図です

2F



1F



【営業内容】

- カルチャー&講座
- 貸ギャラリー
- 貸室&テレワークスペース
- 貸キッチン
- カフェ
- 安心おとどけ隊事務所

貸室や貸キッチンなどご希望の方は、下見もできますので、まずはご連絡ください。



* 来客用駐車場2台分と駐輪場がすぐそばにありますので、来店の際にはスタッフに場所をお尋ねください。





【ひだまり教室・講座のご案内】

随時受付中

○初級パソコン・スマホ教室

10/13, 27 11/10, 24 (水)

(毎月2回 第2, 4水曜日)

- ・時 間：午前10時半～12時
- ・参加費：1,100円
- ・講 師：吉田健一さん

初心者向けのパソコン全般やスマホの便利な使い方を学びます。

少人数対象で、それぞれの知りたいことを丁寧に教えてくれます。パソコンやスマホはご持参ください。要予約。



○アングルン教室 (インドネシア民族竹楽器)

10/22 11/26 (金)

(毎月1回・第4金曜日)

- ・時 間：午後1時～2時
- ・参加費：1,000円 (初回体験は500円)
- ・講 師：大杉明さん

一人一音を手に持ち、軽く振るだけ。ほとんど練習なしに、「アメイジング・グレイス」「春の小川」など、10人位で即興合奏を楽しむことができます。



○切り絵教室

10/12 11/9 (火)

(毎月1回、第2火曜日)

- ・時 間：午後1時半～3時半
- ・参加費：1,150円
- ・講 師：小川利明さん

カッターを使って、切る楽しさが広がります。初心者から上級者まで対応します。見学もOKです。



○羊ちゃん編み物教室

10/21 11/18 (木)

(毎月1回・第3木曜日)

- ・時 間：午後1時半～3時半
- ・参加費：850円 (材料費別)
- ・講 師：井上容子さん

自分の編みたい物もOK
リクエストに応じてくれます。



○着物リメイク教室

10月は展示即売会 11/8 (月)

(毎月1回、第2月曜日)

- ・時 間：午前10時～15時
- ・入会金：1,000円
- ・参加費：1回 2,500円
- ・講 師：近藤美沙枝さん

直線裁ちでおしゃれな普段着の「はおりもの」を1カ月1回で1着のペースで作ります。
家に眠っている着物に命を吹き込みましょう。



☆美顔エステ

要予約

料金

- ・超音波＝3,500円
- ・エステティシャン：

岩崎かほるさん

化粧品等の販売は一切ありませんのでご安心ください。

これから乾燥の時期ですね、今からしっかりお手入れしましょう。



☆フットマッサージ 要予約

(足爪の施術もします)

- ・料 金：3,000円
- ・セラピスト：関純子さん

疲れた時の足のマッサージだけでなく、爪や靴などの足の悩み全般に対応します。

自分で切れない爪の施術も行いますので、事前に予約ください



○布ぞうり作り講座

10/14, 28 11/11, 25 (木)

(毎月2回、第2, 4木曜日)

- ・時 間：午後1時半～4時
- ・参加費：850円
(初回材料費1100円別途)
- ・講 師：渡辺さん

手作り台を使用するので、楽に仕上げられます。
作る楽しみを味わいましょう。



講座のご案内

川口市介護予防ギフトボックス事業 ひだまり講座一覧
10月開講 市から3ヶ月受講料の半額補助が出ます！【インドネシア楽器・
アングルの合奏】

第1・第3金曜日 13:00～14:00

●10月～12月(初回10月1日)

●定員7名

●月会費(2回)2200円のうち1100円は市の補助となるため、本人は1100円です。

インドネシアの竹製民族楽器であるアングルを使って、みんなで合奏します。一人一音を手で振って鳴らすのでとても簡単！アングルは無料でお貸しします。

【初心者向け
便利なスマホの使い方】

第1・第3水曜日 10:30～12:00

●10月～12月(初回10月6日)

●定員5名

●月会費(2回)2200円のうち1100円は市の補助となるため、本人は1100円です。



スマホに替えたけど、「どうも難しくてわからない？」と思っていませんか？日常使っているスマホをご持参ください。

【手抜き健康食事の
ノウハウを学ぼう】

第1・第3水曜日 10:30～11:30

●10月～12月(初回10月6日)

●定員6名

●月会費(2回)2200円のうち1100円は市の補助となるため、本人は1100円です。

高齢になれば、いろいろな持病を持っているもの。そんな体の状態に合わせた食事について学びます。また、認知症にならない為の食事についても学びます。

【健康長寿への道、
フットケアを学ぼう！】

第1・第3火曜日

10:30～12:00

●10月～12月(初回10月5日)

●定員6名

●月会費(2回)2800円のうち1400円は市の補助となるため本人は1400円です。



持ち帰り用のクラフト作りがある回は、材料費が別途かかります。
いつまでも歩けることが健康への近道

【脳を若返らせよう！
認知症予防サロン】

第1・第3木曜日 10:30～12:00

●10月～12月(初回10月7日)

●定員8名

●月会費(2回)1800円のうち900円は市の補助となるため本人は900円です。

脳を若返らせるためのノウハウを学んでおしゃべりしましょう。

睡眠の話、ゲーム、手指や簡単な足の体操も行います。

ひだまり
無料よろず相談会

随時受付(要予約)

専門家が対応します



困りごとや、手続きのことなど、なんでもOK。

電話でご予約後、日程調整
☎ 048-253-6306

【編集後記】

先日、総務省から65歳以上の高齢者の推計人口が発表されましたね。高齢者は前年比22万人増の3640万人、高齢者の男女別内訳は男性1583万人、女性2057万人で、総人口に占める割合は29.1%となり、いずれも過去最高を更新し世界一に！働く人全体に占める高齢者の割合も過去最高となったそうです。

私たちの「安心おとどけ隊」のサポーターの方々の平均年齢も71歳、女性で一番サポート時間が長い働き手トップのかたは82歳ですし、男性のトップ3の皆さんも80歳なんです。60歳代はまだ見習い、70歳代でようやく一人前といったところでしょうか。皆さん、日頃からの鍛錬を怠っていません。階段の上り下りでフウフウ言ってる私には(*^_^*)まったくかないません！頼りにしてますよ(y)

ひだまり & 志民アシスト事務局

川口市西青木4-3-30

【ひだまり】

TEL 048-253-6306

【安心おとどけ隊】

TEL 048-250-5587

ホームページ

<http://www.hidamari-net.jp>

メールアドレス

shop@hidamari-net.jp

詳しい地図はHPをご覧ください



QRコードを読み取ってLINEの「ひだまり」の友だちに追加してください